

Darmentleerung

Der Start in die Fastenzeit /Entgiftungszeit – als Initialzündung den Darm entleeren



Der Einstieg in die Fastenzeit gelingt erfahrungsgemäß am besten mit einer **gründlichen Entleerung des Darms**.

Weshalb brauchen wir zum Start eine gründliche Darmreinigung?

- Sie ist der Startpunkt – die Legitimierung für das was folgt, wirkt also psychologisch im Sinne von „jetzt geht es los“.
- Der Darm braucht ca. 1/3 unserer Energie zur Verdauung – ist er leer unterstützt und dies, die „fehlende Energie“ auszugleichen
- Es erfolgt die Umstellung auf das „Selbstversorgerprogramm und Ernährung von Innen - den Fastenstoffwechsel – das Darmsystem wird schneller / sicherer zur Ruhe gebracht
- Ein leerer Darm ist wie Urlaub für den Darm
- Ggf. haben wir gleichzeitig eine Reizpause / Allergenpause

Beachte bitte dabei, welcher „Darmtyp“ Du bist.

Brauchst Du einen starken Reiz oder genügt bereits eine milde Variante?

Bei vielen Menschen, bei denen der Stuhlgang normalerweise gut funktioniert, ist dies unproblematisch und bedarf nur kleiner Hilfen.

Die gängigsten sind:

<p>Einläufe</p> <p>Ist bei niedrigem Blutdruck, sehr schlanken, hageren Menschen, bei Migräne, M. Crohn, Collitis oder Reizdarm vorzuziehen.</p>	<p>Liebevoll auch Darmbad, Analbad, Wasserspiele genannt –</p> <p>Manche erfahrene Faster/innen machen Einläufe – damit wird jedoch nur der Dickdarm entleert.</p>
---	--

<p>Sauerkrautsaft, Molke, Buttermilch</p> <p>Morgens einfach 1 Glas (1/8 Liter = 125 ml) trinken.</p>	<p>Das fördert eine rasche Darmentleerung.</p>
<p>Glaubersalz</p> <p>Dosierung: Mind. 20 g, max. 40 g Abhängig von Konstitution, Körpergewicht, Reaktionsfreudigkeit des Darms</p> <p>2 Glas lauwarmes Wasser <u>vorweg trinken</u></p> <p>in 350 ml heißem Wasser auflösen und weitere 350 ml kaltes Wasser dazugeben = Gesamt 700-750 ml, evtl. einige Spritzer Zitrone oder Himbeersirup dazugeben Innerhalb von 15 Minuten trinken</p> <p>Wichtig: Pfefferminztee oder Wasser mit wenig Himbeersirup nachtrinken.</p>	<p>Glaubersalz = Natriumsulfat-Decahydrat Na₂So₄ Führt zu einer sicheren und plötzlichen Entleerung ähnlich einem „Paukenschlag“ oft innerhalb von 2 Stunden.</p> <p>Glaubersalz hält durch Osmose das Wasser im Darm und erhöht den Flüssigkeitsanteil des Stuhls.</p> <p>Durch den höheren Flüssigkeitsanteil wird das Stuhl-Volumen erhöht und der Impuls des Darmes (= Dehnungsreflex), sich zu entleeren, ausgelöst.</p> <p>Der Bitterreiz wirkt zusätzlich chemisch entleerend – 10 % der Menschen sind sehr bittersensitiv. Das Sulfat wird im Darm nicht aufgenommen.</p>
<p>Mannitol</p>	<p>= Zuckeralkohol wirkt in großen Mengen abführend 50 g auf ½ Liter schmeckt sehr süß und kann Blähungen machen; die Entleerung kann sich hinziehen</p>
<p>Bittersalz</p>	<p>Mildere Variante – sanfte Reinigung Magnesiumsulfat Einnahmepfehlung 25 g</p>

Darmreinigungsübungen aus dem Yoga

Der Darmpförtner öffnet sich

Stabil hinstellen

Hände falten

Arme lang nach oben schieben und neigen den Oberkörper zur Seite neigen dabei die Arme lang zur Seite.
das Ganze auf der anderen Seite wiederholen.

Die Übung dreimal links und dreimal rechts durchführen



Abbildung 1: Frauseele.de

Passage durch den Zwölffingerdarm

Stabil hinstellen

einen Arm zur Seite strecken

den anderen zur Brustmitte führen

Beide Daumen nach oben halten, den Zeigefinger ausgestreckt und die restlichen Finger gebeugt halten.

Den ausgestreckten Arm weit nach hinten führen und ihm nachschauen

Das Ganze auf der anderen Seite wiederholen

Die Übung dreimal links und dreimal rechts durchführen



Abbildung 3: Frauseele.de



Abbildung 2: Frauseele.de